



## Accompaniment to Mothers of Toddlers in the Utilization of Freshwater Fish as an Effort to Improve and Prevent Stunting Toddlers in Kampar Regency, Riau

### *Pendampingan Ibu Balita dalam Pemanfaatan Ikan Air Tawar sebagai Upaya Perbaikan dan Pencegahan Balita Stunting di Kabupaten Kampar, Riau*

Irma Susan Paramita<sup>1</sup>, Hesti Atasasih<sup>2</sup>, Dewi Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau

Email korespondensi: irmasusanparamita@pkr.ac.id

#### Article History:

Received : 31 Desember 2022

Revised form : 8 Januari 2022

Accepted : 25 Januari 2022

#### Keywords:

*Stunting;*

*Freshwater Fish;*

*Mother's Knowledge;*

*Toddlers;*

#### Kata kunci:

Stunting ;

Ikan Air Tawar;

Pengetahuan Ibu;

Balita

#### Abstract

One of the nutritional problems in Indonesia that is still a major concern today is stunting. One of the causes of stunting in toddlers is not getting enough balanced nutritious food due to the low knowledge and skills of mothers of toddlers about nutrition and how to process fish-based food menu.

Improvements in nutrition for toddlers are also pursued by increasing family nutrition knowledge. Increased knowledge and methods of food processing as an intervention may be followed by behavioral changes. The purpose of this Community Service is to educate and provide skills in processing menu creations from freshwater fish. Activities in this community service include providing nutrition education and providing fish creation menu processing skills as well as mentoring mothers of toddlers in making creative menu made from freshwater fish which will be carried out starting from March – September 2021 in Ranah Singkuang Village, Kampar Regency. The result of this community service activity is that the knowledge of mothers of toddlers increases after education is carried out and mothers of toddlers are able to create delicious and healthy fish menu creations.

#### Abstrak

Salah satu masalah gizi di Indonesia yang masih menjadi perhatian utama saat ini adalah balita pendek (*stunting*). Salah satu penyebab *stunting* pada balita adalah tidak cukup mendapat makanan bergizi seimbang yang disebabkan rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu balita tentang gizi dan cara pengolahan menu makanan berbahan dasar ikan.

Perbaikan gizi pada balita juga diupayakan dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Meningkatnya pengetahuan dan metode pengolahan makanan sebagai intervensi boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku. Tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah melakukan edukasi dan memberikan keterampilan pengolahan kreasi menu

dari ikan air tawar. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi pemberian edukasi gizi dan pemberian keterampilan pengolahan menu kreasi ikan serta pendampingan ibu balita dalam membuat menu kreasi berbahan dasar ikan air tawar dilaksanakan mulai dari bulan maret –september 2021 di Desa Ranah Singkuang, Kabupaten Kampar. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan Ibu balita terjadi peningkatan sesudah dilakukan edukasi dan Ibu balita mampu membuat kreasi menu ikan yang enak dan sehat.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License Publ

## PENDAHULUAN

Masa balita sering dinyatakan sebagai masa kritis dalam rangka mendapatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan merupakan masa *growth spurth* dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan otak yang optimal. Jika masalah gangguan gizi pada balita dibiarkan akan berakibat fatal, Indonesia akan kehilangan generasi penerus bangsa yang berkualitas (*loss generation*). Masalah kurang gizi pada balita sudah terjadi sejak lama dan belum dapat terselesaikan.

Salah satu masalah gizi di Indonesia yang masih menjadi perhatian utama saat ini adalah balita pendek (*stunting*). Prevalensi *stunting* sudah menurun dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8% pada tahun 2018 tetapi nilai ini masih di bawah target RPJMN 2019 yaitu 28% sehingga masalah balita pendek (*stunting*) masih menjadi PR bersama (Balitbankes, 2018). Definisi *stunting* menurut Unicef (2013) adalah status gizi berdasarkan Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) < -2 SD. Menurut WHO (2010) *stunting* merupakan *outcome* yang tidak dapat diubah, sebagian besar kejadian *stunting* disebabkan oleh nutrisi yang tidak adekuat dan serangan infeksi berulang selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode 1000 HPK yang meliputi 270 hari masa kehamilan dan 730 hari dari kelahiran sampai dengan bayi berusia 2 tahun memiliki pengaruh permanen dan tidak dapat dikoreksi terhadap pertumbuhan fisik, mental, dan kecerdasan (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Riau tahun 2013 oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi status gizi balita TB/U JOM FKp, Vol. 5 No. 2 (Juli-Desember) 2018 185 menunjukkan bahwa anak pendek (sangat pendek dan pendek) di Riau sebesar (34,1%). Prevalensi anak pendek tertinggi ditemukan di kabupaten Rokan Hulu yaitu sebesar (59,0%) dan terendah di kota Dumai sebesar (34,1%), sedangkan di kota Pekanbaru sebesar (34,7%). Menurut WHO 2010, prevalensi balita pendek menjadi masalah kesehatan masyarakat jika prevalensinya 30% atau lebih (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Karenanya persentase balita pendek di Indonesia masih tinggi dan merupakan masalah kesehatan yang harus ditanggulangi.

Masa Balita adalah *the point of no return*. *Stunting* pada masa Balita akan dapat menyebabkan gangguan serius bagi perkembangan otak yang mengakibatkan tingkat kecerdasan anak terhambat, dimana 80 % pertumbuhan otak terjadi pada masa itu. Belum lagi hambatan pada pertumbuhan fisik dan sistem kekebalan tubuh yang tidak sempurna. hal ini menyebabkan mereka menjadi generasi yang hilang (*lost generation*) dan negara kehilangan sumber daya manusia yang berkualitas.

Salah satu penyebab *stunting* pada balita adalah tidak cukup mendapat makanan bergizi seimbang yang disebabkan rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu balita tentang gizi dan cara pengolahannya menu makanan berbahan dasar ikan.

Perbaikan gizi pada balita juga diupayakan dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Meningkatkan pengetahuan dan metode pengolahan makanan sebagai intervensi boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah disertai media *power point*, wawancara dan penayangan video demonstrasi pengolahan menu

kreasi berbahan dasar ikan merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan status gizi balitanya.

Dalam hal ini seorang Ibu mempunyai peran yang sangat penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan balita terutama dalam hal pemberian makanan maka perlu diberikan proses pendampingan dan penyuluhan tentang pengetahuan gizi dan pengolahan makanan dengan berbagai variasi sehingga dapat meningkatkan status gizi anak balitanya serta bisa memberikan nilai ekonomi dalam keluarganya.

Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan usaha yang cepat untuk memperbaiki makanan anak agar bisa mendapatkan sumber protein yang baik dengan harga yang terjangkau dan mudah diperoleh. Sebagai bahan pangan, ikan merupakan sumber asupan nutrisi yang esensial yang dapat membentuk kecerdasan karena adanya kandungan Omega-3, Omega-6 dan DHA. Dipilihnya ikan air tawar sebagai alternatif pemberian makanan tambahan karena ikan tersebut adalah bahan pangan yang banyak dibudidayakan dan biasa dikonsumsi dan harganya cukup terjangkau di masyarakat Desa Ranah Singkuang, Kabupaten Kampar.

Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang banyak dikenal dan dikonsumsi masyarakat (Hadiwiyoto, 1993). Potensi sumber daya perikanan laut di Indonesia menghasilkan sekitar 65 juta ton pertahun, namun terdapat keterbatasan dalam teknik pengolahannya (Ghufran dan Kordik, 2009).

Ikan tidak hanya diperoleh melalui pancingan di sungai, tetapi Kabupaten Kampar, lahan yang awalnya merupakan sawah bercocok tanam oleh penduduk, sebagian besar sudah dijadikan kolam ikan. Menurut penduduk di sana, bercocok tanam tidak diwariskan oleh orang tua mereka dahulu kepada generasi muda sekarang sehingga muncul inovasi baru, sawah dijadikan sebagai kolam ikan. Sehingga sebagian wilayah desa itu yang awalnya sawah sekarang sudah menjadi kolam ikan.

Perhatian pemerintah setempat dalam pengembangan keterampilan dalam pengolahan ikan ini bisa dikatakan belum pernah terbukti belum adanya makanan yang bahan dasar ikan yang berasal dari desa ini. Dalam hal pengolahan ikan, Ibu-ibu juga mengolah ikan hanya sebatas digoreng, di bakar atau direbus, tidak pernah dibuat menu kreasi lain untuk keluarga.

Padahal ikan-ikan tersebut (terutama jenis ikan air tawar seperti ikan patin, ikan nila, dan ikan lele) bisa diolah menjadi berbagai macam bentuk makanan variatif dan produktif. Oleh karena itu, berdasarkan analisis situasi di desa ini maka warga desa perlu diberi pelatihan pengolahan ikan sehingga bisa mengolah ikan secara variatif dan produktif.

Jenis ikan air tawar yang banyak dibudidayakan adalah ikan patin, ikan nila dan ikan lele. Ikan air tawar juga memiliki kandungan zat gizi yang tidak kalah dengan ikan air laut yaitu protein, lemak dan karbohidrat serta kandungan vitamin dan mineral lainnya seperti kalsium, fosfor, besi, vitamin A, vitamin C dan Vitamin B yang bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan balita.

Praktik pemberian makan terutama dalam hal pengolahan makanan yang baik dan tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan gizi bayi dan anak.

Pada usia balita sebagian besar anak tidak mendapat asupan makan dalam jumlah yang cukup baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Jika pada masa balita tidak memperoleh cukup gizi, maka akan mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan kurang gizi. Oleh karena itu mengatasi masalah ini maka diperlukan perbaikan pada kuantitas dan kualitas asupan makan. Salah satunya dengan membuat variasi dalam pengolahan makanan berbahan dasar ikan air tawar.

## **METODE**

Untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Wilayah Desa Ranah Singkuang, Kabupaten Kampar maka diperlukan solusi atau metode pendekatan dalam penanganannya. Metode pendekatan yang akan digunakan berupa pre test, penyuluhan, wawancara dan demonstrasi pembuatan produk makanan berbahan dasar ikan air tawar

menggunakan video demonstrasi, pendampingan serta post test. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sejak bulan Maret- September 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada ibu balita di Desa Ranah Singkuang Kabupaten Kampar. Kegiatan ini juga melibatkan kader Desa Ranah Singkuang untuk menyambungkan informasi kegiatan pengabmas kepada ibu balita. Jumlah ibu balita yang mengikuti pengabmas sebanyak 30 orang.

Karakteristik responden berdasarkan, usia, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
20-29 tahun	17	56,7
30-39 tahun	13	43,3
<b>Pendidikan</b>		
SD	3	10
SMP SMA S1	7	23,3
	18	60
	2	6,7
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	27	90
Tenaga Honorer	2	6,7
Wiraswasta	1	3,3

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa untuk kisaran usia ibu balita paling banyak adalah berusia antara 20-29 tahun yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dan untuk tingkat pendidikan tertinggi adalah S1 sebanyak 2 orang (6,7 %) dan terendah adalah SD sebanyak 3 orang (10 %) namun sebagian besar tingkat pendidikan ibu balita adalah SMA sebanyak 18 orang (60%). Untuk pekerjaan sebagian besar ibu balita adalah Ibu rumah tangga sebanyak 27 orang (90%).

### 1. Edukasi Gizi (Penyuluhan)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka dengan responden) bertempat di Aula kantor desa Ranah Singkuang. Pengetahuan ibu balita mengenai stunting dan kandungan gizi ikan untuk perbaikan gizi balita dilakukan berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diisi melalui formulir pre test dan post test. Pemberian materi dilakukan selama 3 hari menggunakan power point. Adapun materi yang disampaikan diantaranya:

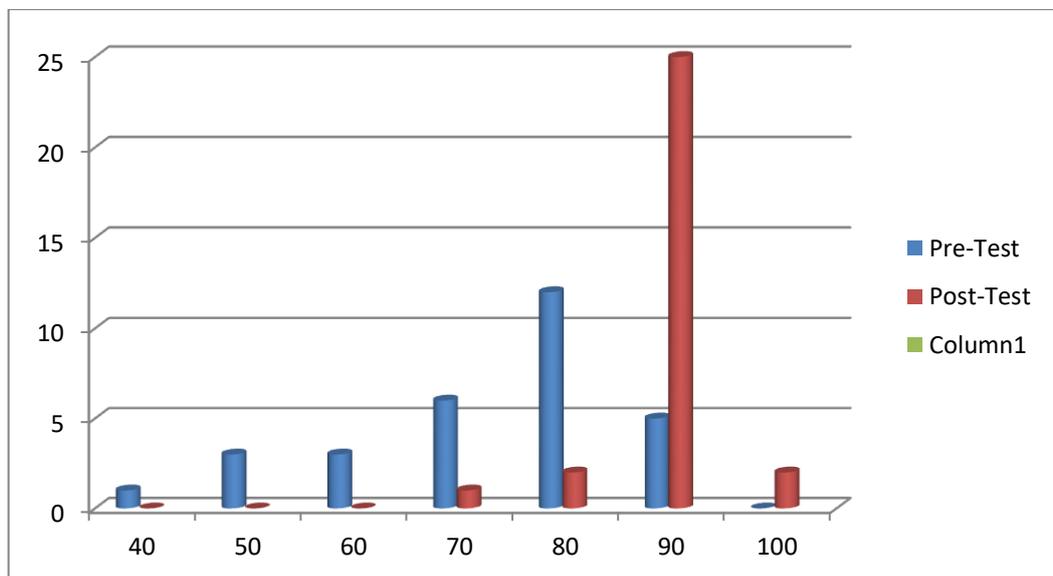
Hari I	Stunting dan kandungan gizi ikan untuk perbaikan gizi balita	Pemberian materi menggunakan power point
Hari II	Cara pengolahan ikan yang benar, cara mengenali ikan segar dan penyimpanan ikan.	Pemberian materi diberikan secara langsung dengan metode wawancara

Hari III	Contoh kreasi menu makanan balita berbahasa dasar ikan air tawar	Pemberian materi menggunakan media video demonstrasi
Hari IV	Pengolahan menu kreasi Ikan air tawar oleh ibu-ibu balita	Lomba pengolahan menu kreasi berbahan dasar ikan

Pada hari pertama juga diberikan pre-test untuk memperoleh informasi awal berupa pengetahuan ibu balita terkait stunting dan kandungan gizi ikan untuk perbaikan gizi balita.

Penyampaian materi edukasi menggunakan power point. Media memiliki kedudukan yang sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran secara efektif. Media dalam proses pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa dalam pembelajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang dicapai. Penelitian yang dilakukan terhadap penggunaan media dalam pembelajaran sampai pada kesimpulan, bahwa proses dan hasil belajar pada siswa menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pembelajaran tanpa media dengan pembelajaran menggunakan media (Zaman and Eliyawati 2010). Di akhir rangkaian kegiatan diberikan post-test untuk mengetahui pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada diagram 1.

**Diagram 1. Hasil pre-test dan post-test**



Berdasarkan Diagram 1. diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang stunting dan pemanfaatan ikan air tawar dalam pembuatan kreasi menu makanan untuk balita. Nilai rata-rata yang diperoleh saat pre-test adalah 73,3 dengan nilai minimum 40 dan nilai maksimum 90. Pertanyaan yang tidak dapat dijawab oleh responden sebagian besar mengenai kandungan asam amino esensial pada ikan yang berfungsi untuk perkembangan otak dan jenis-jenis ikan air tawar dan laut. Hal tersebut karena sebelumnya ibu balita belum pernah mendapatkan edukasi tentang kandungan gizi ikan untuk perbaikan status gizi balita dan perkembangan otak balita serta cara pengolahan dan penyimpanan ikan menjadi kreasi menu balita yang sehat dan bergizi.

Setelah pemberian edukasi oleh tim pengabmas, selanjutnya ibu balita diminta menjawab pertanyaan melalui formulir post test. Adapun nilai rata-rata yang diperoleh saat post-test adalah 89,3 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 100. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kegiatan pengabmas ini adalah sebesar 16 point.

## 2. Wawancara

Setelah pemberian edukasi gizi menggunakan slide materi, dihari berikutnya tim pengabmas melakukan wawancara dengan ibu balita. Beberapa pertanyaan yang diajukan dalam wawancara antara lain adalah :

- a. Bagaimana cara ibu memilih ikan segar ?
- b. Bagaimana cara ibu menyimpan ikan?
- c. Bagaimana cara ibu mengolah ikan?
- d. Pernahkan ibu membuat kreasi makanan dari bahan dasar ikan?
- e. Apa kreasi makanan berbahan dasar ikan yang pernah ibu buat?

### **Pertanyaan 1. Bagaimana cara memilih ikan segar**

Dari 23 ibu balita yang diwawancara, 3 (13%) ibu balita yang tidak memperhatikan bagaimana cara memilih ikan segar, 17 (73%) ibu balita memilih ikan segar dengan melihat salah satu atau dua indikator saja (warna insang saja atau warna mata saja) sedangkan 3 (13%) ibu balita lagi memilih ikan segar sudah lengkap dari semua indikator. Selama wawancara kami selipkan materi edukasi tentang bagaimana cara memilih ikan yang segar yaitu dengan memperhatikan ; 1). Melihat dari warna kulit (terang/jernih dan mengkilap), 2). Kulit tidak mudah terkelupas, 3). Sisik tidak mudah terkelupas, 4). Mata berwarna jernih, 5). Insang berwarna merah muda. 4). Aroma ikan masih segar .

### **Pertanyaan 2. Bagaimana cara ibu menyimpan ikan**

Dari 23 ibu balita yang diwawancara, sebanyak 14 ibu balita (60,8%) mengatakan langsung memasukkan ikan dikulkas tanpa dibersihkan atau dicuci terlebih dahulu. Kepada ibu balita tersebut kami berikan edukasi bagaimana cara membersihkan ikan kemudian menyimpannya, yaitu dengan ; 1). Mencuci ikan yang akan dibersihkan untuk melepaskan semua kotoran dan pasir yang mungkin menempel, 2). Memotong semua sirip dan mengeluarkan insang, 3). Mengeluarkan isi perut ikan dan kotoran lain, 4). Membersihkan sisik ikan, 5)cuci dan bilas dengan air dingin hingga bersih kemudian ditiriskan dan diletakkan dalam wadah lalu di simpan didalam kulkas (frezer). Sebanyak 9 (39,1%) ibu balita membersihkan ikan terlebih dahulu dari sisiknya kemudian dicuci bersih lalu diletakkan didalam wadah dan disimpan di kulkas (frezer).

### **Pertanyaan 3. Bagaimana ibu mengolah ikan**

Untuk pengolahan ikan jawaban bervariasi namun hampir semua ibu balita mengolah ikan dengan cara yang sudah biasa seperti digoreng, di bakar, di rebus dan di asap. Ikan yang biasa diolah adalah jenis ikan air tawar. Yang paling sering diolah adalah ikan patin dan ikan nila.

### **Pertanyaan 4. Pernahkan ibu membuat kreasi makanan dari bahan dasar ikan?**

Dari 23 ibu balita yang diwawancara, hanya 2 (8%) orang yang menjawab pernah membuat kreasi menuberbahan dasar ikan. Kreasi menu yang dibuat adalah bakso dan pepes ikan, sedangkan sebanyak 21 ibu balita menjawab tidak pernah membuat kreasi menu berbahan dasar ikan.

### 3. Pemutaran Video Demonstrasi Pengolahan Menu Kreasi Ikan Air Tawar

Setelah edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan, dan juga wawancara ibu balita, Tim pengabmas juga memberikan pembekalan keterampilan pada ibu balita dalam hal pengolahan ikan melalui demonstrasi pengolahan kreasi menu dari ikan untuk balita yang ditayangkan menggunakan video demonstrasi. Contoh menu yang dibuat adalah nugget ikan nila dan dimsum ikan nila. Tim pengabmas juga mempersiapkan menu tersebut untuk dicoba langsung oleh ibu balita.



**Gambar 1 video menu dimsum ikan nila**



**Gambar 2. Video nugget ikan mix wortel**

Diakhir rangkaian kegiatan pengabmas, tim pengabmas memfasilitasi para ibu balita untuk mempraktikkan kreasi menu makanan dari ikan untuk balita. Peserta dibagi menjadi 5 kelompok dan masing-masing kelompok membuat menu kreasi dari ikan.

**1. Kelompok 1 (Mama Gesit) membuat menu perkedel ikan patin**



**Gambar 3. Menu kreasi ikan patin “Perkedel Ikan Patin”**

Ibu- ibu Balita dari Kelompok 1 membuat menu kreasi dari ikan patin yaitu perkedel ikan patin dengan menggunakan bahan dasar ikan patin yang masih segar. Bahan-bahannya menggunakan daging ikan patin, kentang, telur, tepung terigu, garam, merica dan daun seledri. Semua bahan dicampur menjadi adonan yang kalis lalu dibentuk kemudian di goreng hingga kecoklatan.

**2. Kelompok 2 (Mama Super), membuat menu dadar Gulung Ikan patin**



**Gambar 4. Menu kreasi ikan patin “Dadar Gulung Ikan Patin”**

Ibu- ibu Balita dari Kelompok 2 membuat menu kreasi dari ikan patin yaitu dadar gulung ikan patin dengan menggunakan bahan dasar ikan patin yang masih segar dan telur. Bahan lain dan Bumbu aromatik yang digunakan yaitu tepung terigu, bawang putih, lada, dan garam. Cara membuat daging ikan dihaluskan dan dicampur dengan semua bahan di mix hingga halus, kemudian membuat kulit dadar dari telur di atas teflon, lalu masukkan adonan ikan yang sdh halus lalu digulung dan dikukus 20 menit, setelah matang dipotong sesuai selera.

**3. Kelompok 3 (Mama Hebat), membuat menu Bola-Bola Nasi Ikan mix Tahu wortel**



**Gambar 5. Menu kreasi ikan patin “Bola-Bola Nasi Ikan mix Tahu wortel”**

Ibu- ibu Balita dari Kelompok 3 membuat menu kreasi dari ikan patin yaitu bola-bola nasi ikan mix tahu wortel menggunakan nasi, daging ikan patin yang sdh dihaluskan, tahu dan wortel. Bumbu aromatik yang digunakan yaitu bawang putih, lada, dan garam. Cara membuatnya semua bahan dicampur menjadi satu dan di adon sampai kalis lalu adonan dibentuk bulat-bulat kemudian digoreng hingga kuning kecoklatan. Menu ini cukup lengkap dari segi nilai gizinya karena dikombinasikan dengan sayur dan protein nabati dari tahu.

**4. Kelompok 4 (Mama Pintar) membuat menu Sate Ikan.**



**Gambar 6. Menu kreasi ikan nila “ Sate Ikan”**

Ibu- ibu Balita dari Kelompok 4 membuat menu kreasi dari ikan nila yaitu sate ikan menggunakan bahan dasar daging ikan nila yang sdh dipotong-potong bentuk dadudan tepung terigu. Bumbu aromatik yang digunakan yaitu bawang putih dan garam. Cara membuatnya daging ikan dibentuk seperti sate lalu dicelupkan dalam tepung yang sudah diberikan bumbu, kemudian digoreng hingga matang.

## 5. Kelompok 5 (Mama Cantik) membuat menu Martabak Ikan



**Gambar 7. Menu kreasi ikan patin “ Martabak Ikan”**

Ibu- ibu Balita dari Kelompok 5 membuat menu kreasi dari ikan patin yaitu martabak ikan menggunakan bahan dasar daging ikan patin, telur, tepung terigu, daun bawang, daun seledri, bawang putih lada dan garam. Cara membuatnya semua bahan dicampur menjadi satu, kemudian di kukus dalam loyang, setelah matang diangkat lalu dipotong-potong dan digoreng hingga kuning kecoklatan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pemberian edukasi tentang stunting dan keterampilan dalam pemanfaatan ikan air tawar dalam perbaikan dan pencegahan stunting dapat terlaksana sesuai jadwal yang telah ditentukan dengan hasil evaluasi adalah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16 point pada ibu balita setelah dilakukan pemberian edukasi gizi dan Ibu balita mampu membuat kreasi menu makanan berbahan dasar ikan air tawar untuk balita ditandai dengan mampunya mengolah menu makanan ikan menjadi menu yang lebih menarik, tidak hanya mengolah daging ikannya saja tapi jugamenambahkan dengan sayuran sehingga mampu meningkatkan nilai gizi. Adapun saran pada kegiatan pengabmas ini adalah Ibu balita diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam mencari informasi mengenai gizi anak usia balita dan pengolahan ikan melalui buku maupun media sosial sehingga bisa menyajikan menu kreasi ikan yang lebih inovatif, bergizi dan enak untuk keluarga

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Balitbankes (2010) *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Balitbankes (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Balitbankes (2018) *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Barker DJP (2008) *Nutrition in The Womb : How Better Nutrition During Development Will Prevent Heart Disease, Diabetes, and Stroke*. USA: The Barker Foundation
- Chirande L, Deborah C, Hadijah M, Rose V, Sabas K, Abukari II, Surinder KB,

- Michael JD, Kingsley EA (2015) Determinants of stunting and severe stunting among under-fives in Tanzania: evidence from the 2010 cross-sectional household survey. *BMC Pediatrics*, BMC Pediatrics 15(1): 165.
- Kementerian Kesehatan RI (2012) *Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK)*.
- Supariasa, I Nyoman. 2012. Penilaian Status Gizi Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- WHO (2010) *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile*
- Ramlah. 2016. Perbandingan kandungan nilai gizi ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) asal dananu mawang kabupaten gowa dan danau universitas hasanuddin kota makassar
- Sutri Handayani1, Indri Susanti. 2019 pengolahan ikan menjadi makanan variatif dan produktif di desa gawerejo kecamatan karangbinangun kabupaten lamongan. *Abdimas Berdaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol.2 No.2 (2019) P-ISSN: 2685-1563
- Arsad Bahri1, dkk. 2019. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Keterampilan Pembuatan Ikan Bandeng Presto Di Kelurahan Lakkang Kota Makassar . Universitas Negeri Makassar